PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OMAR ESNEYGUER MORENO DUQUE**
3. FECHA:	2021-08-17	4. HORA:	Martes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfecciono las posturas corporales propias de las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades

COGNITIVA :
Exploro habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar mi punto de vista cuando tomo decisiones

PSICOSOCIAL :
Exploro formas expresivas para comunicar mis emociones (a nivel familiar) en situaciones de juego y actividad física

LUDICA :
Realizo y combino las diferentes capacidades físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales

TEMA :
Manejo equilibrio y propiocepción corporal de acuerdo con las actividades que realiza

SUBTEMAS :
Desarrollo flexión y extensión de brazos para fortalecer el braceo. Aplico la fuerza en diferentes ejercicios para mejorar el arrastre

IMPLEMENTACION :
3 palos de escoba,6 pares de zapatos, un balón, 6 pimpones, hidratación y ropa deportiva.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo del grupo, dar a conocer el rol de la clase y sus reglas, inicio de movimiento articular iniciando de cabeza a pies

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
nicio de caminata, trote y carrera por 5 min cada actividad, trabajos de saltos en diferentes niveles de altura3 series de 5 minutos cada actividad. trabajos de planchas utilizando un balos como base en los pies 3 series de 50 por ejercicio, trabajos de abdominales y lumbares 1 serie de cada una por 50.descansos de 4 minutos para hidratar y descansar después de cada ejercicio.

TIEMPO
10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
trabajos de lanzamientos de pimpones a introducir cada pimpón en cada zapato realizando un triangulo el que lo realice en el menor tiempo en una distancia de 2 metros.

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación de las actividades realizadas y estiramiento con vuelta a la calma.

TIEMPO
10 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: OMAR ESNEYGUER MORENO DUQUE	
2. Fecha:	2021-08-17	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025553966	SAMUEL ALEJANDRO MELO	Asistio
1031164061	JUAN JOSE VASQUEZ	Asistio
1027535480	SALOME ALFARO	Asistio
1033777288	EMILY GABRIELA TRUJILLO	Asistio
1033824399	LUCCIAN GADIEL GONZALEZ	Asistio
1033784176	NAIARA ISABELLA ENCISO	Asistio
1033780641	DANNA SOFIA CAMARGO	Asistio
1021685648	JUAN DAVID MARTINEZ	Asistio
1206218162	DILAN STIVEN ALVAREZ	Asistio
N37664468098	CARLOS JESUS HERNANDEZ	Asistio
1011228954	JOSEPH JULIAN CONDE	Asistio
1033786341	DOMINIC STEVENS PRIETO	Asistio
1013665190	JUAN JOSE GAONA	Asistio